

## FÜR TRAUERENDE

### **Achtsamkeit entdecken**

#### **Schnupperabend**

Achtsamkeit gilt als besondere Form der Aufmerksamkeit. Wenn ein Mensch diesen Bewusstseinszustand erreicht, kann er sich selbst und anderen Menschen im gegenwärtigen Augenblick Beachtung und seine vollste Aufmerksamkeit schenken – ohne zu werten oder zu urteilen. Achtsamkeit gilt deshalb als eines der wichtigsten Werkzeuge, das uns heil und sicher durch den Alltag und auch durch schmerzhaft Situationen führen kann.

Leitung	Paula Vollnhals
Termin	16. September 2020 19:00 – 20:30 Uhr
Ort	Bahnhofplatz 18, Eichstätt
Kosten	5,00 €

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 11. September 2020

### **Infoabend zur Trauergruppe in Eichstätt**

Leitung:	Hermine Ferber MC Paula Vollnhals
Termin	2. Dezember 2020 19:00 – 21:00 Uhr
Ort	Bahnhofplatz 18, Eichstätt

Um eine Anmeldung bis 27. November 2020 wird gebeten.

## **Wandern für Trauernde**

Das Angebot richtet sich an alle Frauen und Männer, die den Verlust eines lieben Menschen erfahren haben.

Termin 1                    27. September 2020

14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt:              Parkplatz Hessental zwischen Eichstätt und Landershofen

Leitung:                  Hermine Ferber,  
Ingrid Fieger

Um eine Anmeldung bis zum 21.9. wird gebeten.

Termin 2                    18. Oktober 2020

14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt:              Am Hafen (Kiosk) Beilngries

Leitung:                  Inge Kammerl, Karl Pillmayer

Um eine Anmeldung bis zum 12.10. wird gebeten.

## **Gedenkandacht**

Sie sind Sie herzlich eingeladen, bei diesem Gottesdienst, im Gedenken an die Verstorbenen ihrer Liebe nachzuspüren und sich im Gebet verbunden zu fühlen.

Termin                    15.11.2020

17:00 Uhr Andacht

Ort                         Salesianum

Rosental 1, Eichstätt

Im Anschluss laden wir Sie herzlich zu einem Gespräch bei Punsch und Gebäck ein.

## Oasentag

Zeit zum Kraft schöpfen

Die Zeit der Trauer ist vergleichbar mit einer Wüste, in der Menschen Gefühle des Verlassenseins, der Erschöpfung und der Hoffnungslosigkeit erfahren. Doch immer wieder finden sich in Wüsten auch Oasen, die dazu einladen, Ruhe zu finden, Kraft zu schöpfen und sich mit anderen Menschen auszutauschen. Alle Erwachsenen, die um einen lieben Menschen trauern, sind eingeladen, an einem solchen Oasentag teilzunehmen.

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, mit ähnlich betroffenen Menschen ins Gespräch zu kommen, den eigenen Bedürfnissen von Körper und Seele nachzuspüren und persönliche Ressourcen zu entdecken, die auch im Alltag als heilsam erfahren werden können.

Leitung	Angelika Gabler
Termin	4. Dezember 2020 14:00 – 18:00 Uhr
Ort	Bahnhofplatz 18, Eichstätt
Kosten	20,00 €

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 30.11.